



Annika Grimm · Nils Altner (Hrsg.)

# Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft

Besser mit Herausforderungen umgehen  
durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge



Kallmeyer



Download-  
Material

Annika Grimm · Nils Altner (Hrsg.)

**Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft**

Besser mit Herausforderungen umgehen durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Impressum**

Annika Grimm • Nils Altner (Hrsg.)

#### **Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft**

Besser mit Herausforderungen umgehen durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

1. Auflage 2023

Das E-Book folgt der Buchausgabe 1. Auflage 2023

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den  
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

© 2023. Kallmeyer in Verbindung mit Klett  
Friedrich Verlag GmbH  
Luisenstr. 9  
D-30159 Hannover  
Alle Rechte vorbehalten.  
[www.friedrich-verlag.de](http://www.friedrich-verlag.de)

Redaktion: Daniela Brunner, Korschebroich  
Realisation: Stefan Zielasko

E-Book Erstellung: Friedrich Verlag GmbH, Hannover

ISBN: 978-3-7727-1717-8

Annika Grimm · Nils Altner (Hrsg.)

# **Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft**

Besser mit Herausforderungen umgehen  
durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

**Klett | Kallmeyer**








<b>Vorab: Warum Resilienz für Lehrkräfte so wichtig ist</b> .....	10
<b>1 Einführung: Resilienz in der Schule – Aufgabe und Chance</b> .....	13
Annika Grimm	
Resilienz als Thema der Gesundheitsförderung in der Schule .....	14
Vergleich: Ist der Lehrberuf belastender als andere Berufe? .....	16
Forschungsergebnisse: Gesundheitliche Beeinträchtigungen im Lehrberuf .....	18
<b>1.1 Wege zur Resilienz</b> .....	20
Erster Schritt: Die eigene Belastung im Lehrberuf kennen(-lernen) .....	20
<i>Selbstreflexion: Belastungsinventur</i> ⬇️ <b>M1</b> .....	20
Zweiter Schritt: Körperliche Beschwerden verstehen lernen (Psychosomatik) .....	20
<i>Übung zur Einstimmung: Belastung erleben</i> ⬇️ <b>M2</b> .....	21
Dritter Schritt: Resilienz entwickeln durch Stärkung der BARES-Faktoren .....	23
<i>Übung: Achtsamkeit und Resilienz verbessern mit dem MASTER-Plan</i> ⬇️ <b>M3</b> .....	25
<b>1.2 Gesundheit und Salutogenese – Fokus auf Ressourcen legen</b> .....	26
<i>Selbstreflexion zur Orientierung: Was verstehe ich unter Gesundheit ...</i> <i>und was nicht?</i> ⬇️ <b>M4</b> .....	26
<i>Selbstreflexion zur Vertiefung: Was bedeutet Gesundheit für mich und</i> <i>wie gesund erlebe ich mich?</i> ⬇️ <b>M5</b> .....	28
<b>1.3 Kohärenzgefühl – die Grundlage der Resilienz stärken</b> .....	29
Erster Schritt: Wie stark ist mein Kohärenzgefühl überhaupt? .....	30
<i>Selbstreflexion: Wie steht es um mein Kohärenzgefühl?</i> ⬇️ <b>M6</b> .....	30
Zweiter Schritt: Wie sollte ich mein Kohärenzgefühl stärken? .....	30
<i>Selbstreflexion: Wie kann ich mein Kohärenzgefühl stärken?</i> ⬇️ <b>M7</b> .....	31
<b>1.4 Stress entsteht im Kopf</b> .....	31
Mit Stressoren und Stressreaktionen resilienorientiert umgehen lernen .....	33
<i>Selbstreflexion: Body- und Belastungs-Scan – was macht Stress mit mir?</i> ⬇️ <b>M8</b> .....	34
Stress bewältigen – auch mit Programm .....	34

<b>1.5 Verhaltensänderung durch Stärkung von Selbstwirksamkeit</b> .....	35
<i>Selbstreflexion: Wie steht es um meine Selbstwirksamkeitserwartungen</i>	
<i>als Lehrperson?</i>  <b>M9</b> .....	36
<b>2 Bewegung – eine Säule der Stärkung von Resilienz</b> .....	40
Christian Andrä und Germaine Berthold	
<b>2.1 Selbstfürsorge als Ausgangspunkt</b> .....	40
Mit Bewegung lernen, auf sich selbst (besser) zu achten .....	42
<b>2.2 Bewegung als Element der Selbstfürsorge im Lehrerberuf</b> .....	42
Bewegung bewusst und als nützlich wahrnehmen .....	43
<i>Selbstreflexion: Körperliche Aktivität</i>  <b>M10</b> .....	43
<i>Übung: Der eigenen Bewegungsbiografie auf die Spur kommen</i>  <b>M11</b> .....	44
<b>2.3 Bewegung in den Alltag einbauen und planen</b> .....	45
<i>Übung: Einfache Bewegungsanreize und -nischen im Arbeitsalltag umsetzen</i>	
 <b>M12</b> .....	46
<b>2.4 Bewegung als ‚Werkzeug‘ im Unterrichtsalltag</b> .....	48
Sich als Lehrkraft im Unterrichtsalltag bewegen .....	48
Sich als Lehrkraft Zeit für Ruhe und Bewegung schaffen .....	50
Schüler:innen im Unterrichtsalltag in Bewegung und auch in Ruhe bringen .....	52
Verlangen nach Bewegungsaktivität, Ruhe und Entspannung von Lernenden	
differenziert wahrnehmen .....	52
<i>Übung: Nonverbales Verhalten trainieren</i>  <b>M13</b> .....	53
Bewegung im Classroom-Management und bei Gesprächen .....	54
Schüler:innen im Unterrichtsalltag gezielt (!) und gerichtet Gelegenheit	
zur Bewegung geben .....	56

<b>3 Resilienter durch achtsame Atmung</b> .....	59
Anna Paul und Nils Altner	
<i>Übung: Den Atem spüren</i> ⬇ M14 .....	61
<b>3.1 Die Atmung: Zwischen Körper und Geist</b> .....	62
Lernen, das Atmen zu gestalten .....	63
<i>Übung: Hand aufs Herz</i> ⬇ M15 .....	63
Bewusst(er) atmen .....	64
Atmung und Rhythmus .....	65
<i>Übung: Atem und Herzschlag</i> ⬇ M16 .....	65
Wechselatmung – eine Yoga-Technik .....	66
<i>Übung: Wechselatmung</i> ⬇ M17 .....	67
<b>3.2 Als Lehrperson auf die eigene Atmung achten</b> .....	68
Atmung und Haltung .....	68
<i>Drei Übungen zum Atmen und zur Haltung</i> ⬇ M18 .....	70
Atmung und Stimmbildung .....	71
<i>Vier Übungen zur Atmung und Stimmbildung</i> ⬇ M19 .....	72
Atmung und erholsamer Schlaf .....	74
<i>Zwei Übungen zu Atmung und erholsamem Schlaf</i> ⬇ M20 .....	75
<b>3.3 Atmung als Baustein einer gesunden Schule</b> .....	76
Unterstützung und Anleiten bewussten Atmens .....	76
Durch achtsames Atmen die Aufmerksamkeit verbessern .....	77
Unterbrechen in Belastungssituationen .....	77
Sorge für ein gesundes Arbeitsumfeld .....	77
<i>Übung: Wie gut ist die Luft im Klassenzimmer?</i> ⬇ M21 .....	78
Bedeutung von Atmen und Atmung als Gegenstand des Unterrichts .....	79
Anregungen zur Vertiefung .....	81

<b>4 Regeneration</b> .....	83
Vera Kaltwasser	
<b>4.1 Definition von Achtsamkeit</b> .....	85
<b>4.2 Wege zu einer persönlichen Achtsamkeitspraxis</b> .....	86
Wenn nicht jetzt, wann dann? .....	86
Die Haltung des beobachtenden Gewahrseins erkunden und trainieren .....	87
Am Steuer in Stress-Situationen .....	88
<b>4.3 Übungen zur Selbstwirksamkeit und zur Regeneration</b> .....	89
Mit der körpereigenen Reaktivität umgehen – den Führerschein erwerben .....	89
<i>Übung: Automatische Reaktionen erkennen</i> ⬇ M22 .....	90
Die Tücken des Belohnungssystems .....	90
<i>Übung in einer Craving-Situation</i> ⬇ M23 .....	90
Freude als Ressource .....	91
<i>Übung: Freude-Bilder</i> ⬇ M24 .....	91
<i>Übung: Persönliche Ressourcen</i> ⬇ M25 .....	92
Self-Compassion – Selbstmitgefühl .....	92
<i>Übung: Der innere Kritiker</i> ⬇ M26 .....	92
Compassion/Mitgefühl und Beziehungsgestaltung .....	93
Umsetzungswege, die Mut machen .....	94

<b>5 Ernährung</b> .....	96
Annika Grimm	
<b>5.1 Wege zur gesunden Ernährung</b> .....	96
Was wissen wir überhaupt über Ernährung? .....	96
Plausibilität prüfen, nicht jedem neuen Trend folgen und aufs Machbare setzen .....	98
Das Potenzial für Verbesserungen der Ernährungsqualität prüfen .....	99
Übung: Bestandsaufnahme zur Ernährung in Ihrer Schule ⬇️ M27 .....	99
Faktoren einer gesundheitsfördernden Ernährung .....	100
Sich auch um das „Wie“ der Ernährung kümmern .....	101
<b>5.2 Achtsamkeit und Intuition – mehr als nur Essen</b> .....	103
Intuitive Ernährung für ein positives Körpergefühl .....	103
Ist intuitives Essen gleich achtsames Essen? .....	107
Übung: Während des Essens – Schokoladenmeditation ⬇️ M28 .....	107
Übung: Nach dem Essen – eine Evaluation ⬇️ M29 .....	108
Achtsames Essen: Nicht das Was, sondern das Wie ist entscheidend .....	109
Übung: Ernährungstagebuch ⬇️ M30 .....	110
Wie lang sollte eine Mittagspause sein – oder: Wie viel Zeit braucht achtsames Essen? .....	111
<b>5.3 Ein Blick über den Tellerrand</b> .....	112
Ayurveda .....	112
Übung: Ayurveda-Test ⬇️ M31 .....	115
<b>5.4 Wege zur gesunden Ernährung in der Schule</b> .....	115
Übung: Ess-Kultur in Ihrer Schule ⬇️ M32 .....	116
Kontroversen über Essen in der Schule .....	116
Achtsamkeitsübung: Bewusstes Trinken ⬇️ M33 .....	118
Wie gehen Schulen mit dem Schulessen um? .....	119
Ausblick: Nachhaltigkeit und Ernährung .....	121

<b>6 Gemeinsam für Selbsthilfe und Demokratie</b> .....	124
Nils Altner und Susanne Dannhorn	
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (1)</i>  <b>M34</b> .....	127
<b>6.1 Schritt 1: Selbst aktiv für ein achtsames Miteinander werden</b> .....	127
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (2)</i>  <b>M35</b> .....	129
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (3)</i>  <b>M36</b> .....	130
<b>6.2 Schritt 2: An bestehende Strukturen in der Schule anknüpfen</b> .....	130
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (4)</i>  <b>M37</b> .....	132
<b>6.3 Schritt 3: Integration von Achtsamkeits-Übungen in den Schulalltag und Unterricht</b> .....	133
<i>Achtsamkeits-Übungen als kleine Pausen im Schulalltag</i>  <b>M38</b> .....	134
Nach der Arbeit wohlwollend zurückschauen .....	134
<i>Achtsamkeits-Übungen zum wohlwollenden Zurückschauen</i>  <b>M39</b> .....	135
Wirkebenen im System Schule .....	135
<b>6.4 Schritt 4: Resilienzstärkende Bildungsprozesse verändern</b>	
<b>Lehrkräfte und Schulen</b> .....	136
Veränderungen der äußeren Bedingungen .....	137
Gemeinsam eine demokratieförderliche Schulkultur gestalten .....	138
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (5)</i>  <b>M40</b> .....	138
Fazit: Achtsam resiliente Bildungstransformation für die Zukunft .....	140
<b>Die Autorinnen und Autoren</b> .....	142
<b>Bildquellenverzeichnis</b> .....	143
<b>Download-Code</b> .....	144

---

## Vorab: Warum Resilienz für Lehrkräfte so wichtig ist

*Resilienz* ist kein Allheilmittel und auch keine Notfallmedizin. Sie kann weder alle Probleme lösen, noch ist sie eine Garantie für Wohlbefinden und Gesundheit. Das ist die eine Seite.

Auf der anderen Seite gilt aber auch: Nur mit Resilienz kann es Lehrkräften auf Dauer gelingen, ihren Beruf erfüllt, zufrieden und erfolgreich zu erleben und dabei auf ihre physische und psychische Gesundheit zu achten.

Wir sehen in diesem Buch deshalb Resilienz nicht vorrangig nur als Ziel von Gesundheitsvorsorge oder als eine zu erlernende Methode für Lehrkräfte, damit sie mit neuen Herausforderungen an Beruf und an ihre Person (z. B. durch Covid-Pandemie, Ukraine-Krieg, Klima-Krise) zurechtkommen können. Natürlich kann Resilienz dazu beitragen, sich diesen Herausforderungen erfolgreicher zu stellen. Viel bedeutsamer ist sie aus unserer Sicht aber als grundlegende Haltung und Kompetenz im Berufsleben der Lehrkraft im Sinne der folgenden Definition.

### **Resilienz**

→ Kompetenz, berufliche Anforderungen, herausfordernde Situationen und Krisen zu meistern durch persönliche und soziale Ressourcen, Erfahrung von Selbstwirksamkeit, psychische Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit zur individuellen Entwicklung.

Forschungsergebnisse über guten Unterricht und gute Schule (vgl. Hattie 2015; Steffens/Höfer, 2016) sowie über Belastungen bzw. Gesundheit im Lehrberuf (Rothland/Klusmann 2016) belegen nachdrücklich, wie wichtig es für die Qualität des Unterrichts und die Gesundheit von Lehrkräften ist,

- sich den Anforderungen des Berufs gewachsen zu fühlen und die eigenen Leistungen zu sehen und zu wertschätzen,
- die Bewältigung der beruflichen Aufgaben ausgeglichen zu gestalten,
- Herausforderungen positiv zu meistern und belastungsreduzierend mit Störungen umzugehen,
- den Lehrberuf auch als für sich persönlich bereichernd und erfüllend zu erfahren.

Um dies zu erreichen, ist Resilienz notwendig – und zwar als professionelle Grundhaltung und als Reservoir, aus dem Lehrerinnen und Lehrer *Kraft* für das Gelingen ihres Berufes schöpfen können und zu **Lehrkräften** werden. Resilienz als Grundhaltung ist also keine Wellness-, Lifestyle-Activity oder Selbstoptimierungsstrategie, sondern zentraler Bestandteil der beruf-

lichen (und persönlichen) Qualifikation, die man lernen, verbessern, stärken und absichern kann.

In der Aus- und Fortbildung zum Lehrberuf steht das Thema *Resilienz* allerdings noch zu selten auf dem Studienplan – meist nur als Zusatzangebot, als Beratungsangebot oder als Coaching.

Nach unseren Erfahrungen sollte die Beschäftigung mit Resilienz allerdings zum Ausbildungs- und Berufsalltag gehören. Im Kern geht es um die Beantwortung der Frage:

Wie kann ich selbst für mich sorgen und meine Arbeit in der Schule so gestalten, dass sie den anderen und mir Kraft gibt, die täglichen Aufgaben und besonderen Herausforderungen physisch und psychisch so zu bewältigen, dass wir uns wohlfühlen und aufeinander achten?

Untersucht man vor diesem Hintergrund die tägliche Arbeit als Lehrerin oder Lehrer, entdeckt man schnell, wo sie/er *Kraft lässt* oder *Kraft schöpft*. Kraftraubend können persönliche Verhaltensweisen, Einstellungen, Haltungen und Routinen sein, beispielsweise der zu große Aufwand und der zu anspruchsvolle Umgang mit Korrekturen oder die Fokussierung auf Störungen. Genauso kraftraubend kann es sein, im Schulalltag zu wenig darauf zu achten, für die eigene Arbeitsfähigkeit und -freude zu sorgen. Andere *Krafträuber* sind weniger durch die Person, sondern durch die Arbeitsweise und die Strukturen in Schule und Unterricht verursacht, beispielsweise durch unklare Entscheidungen, problematische Organisation, fehlende Unterstützung.

Dieses Buch soll u. a. für solche Situationen konkrete Handlungs- und Denkanstöße liefern, damit Lehrer:innen Kraft finden, sie besser zu bewältigen. Es soll helfen, Resilienz zu stärken – durch Stärkung der eigenen Widerstandskraft, Unterstützung konstruktiver Lösungen sowie Reflexion und Veränderung problematischer Lebens- und Handlungsweisen.

Erfahrungen und Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass bei helfenden und lehrenden Berufen vor allem die folgenden fünf Grundpfeiler die *Resilienz* tragen:

- Bewegung
- Atmung
- Regeneration
- Ernährung
- Selbsthilfe


In diesem Erfahrungs- und Arbeitsbuch beschreiben wir – nach einem ersten orientierenden Kapitel – diese fünf Säulen auf Basis der Achtsamkeit und

stellen evidenzbasierte Ansätze, Verfahren und Übungen vor, um in diesen Bereichen *Resilienz* zielgerichtet und in den Berufsalltag integriert stärken zu können. Sich um diese fünf Säulen der Resilienz zu kümmern, heißt so auch, für seine physische und seelische Gesundheit zu sorgen und eine aktive Lehrkraft sein und bleiben zu können.

Wir verstehen das Buch dabei als Einladung, sich aufmerksam wahrzunehmen, die Übungen auszuprobieren, um selbstfürsorglich für sich und die eigene Arbeit tätig werden zu können und dabei insbesondere auf die Gesundheit zu achten. Dabei sind die Kapitel nach der Einführung so angelegt, dass sie jeweils für sich gelesen werden können – je nach Situation und Bedürfnis des Lesers oder der Leserin.

Die Beiträge stellen jeweils kurz Forschungsergebnisse und Diskussionen zum jeweiligen Resilienz-Element dar. Dann richten sie den Blick auf die Praxis von Schule und Unterricht. Zusätzlich werden dann jeweils Übungen, Aufgaben, Verfahren und Ansätze zur Stärkung der Resilienz vorgestellt.

Nach einem Einführungskapitel befasst die erste Säule der Resilienz sich mit Bewegung, ihrer Integration in den Schulalltag und ihrer (Wieder-)Entdeckung als Gesundheitsressource. Die Atmung steht im Fokus des folgenden Kapitels: Wie sie die Grundlage einer achtsamkeitsbasierten Haltung bilden und wie sie von Anspannung befreien kann. Achtsamkeit und Regeneration bilden die Grundlage des nächsten Kapitels. Hier wird beschrieben, wie sich die Freude im Beruf erhalten lässt und wie man Stress meistern kann. In einem weiteren Beitrag wird gezeigt, wie die Ernährung die Fähigkeit zur Resilienz steigern kann, wenn man ihr mehr Raum gibt als den schnellen Snack in der Fünfminutenpause. Zuletzt wird noch einmal ausführlich auf die praktische Umsetzung von Achtsamkeits-Konzepten im Sinne der Selbsthilfe im Unterricht eingegangen.

Abschließend noch ein Hinweis zum Downloadmaterial: Dieses Buch enthält Anregungen zur Selbstreflexion und Übungen. Die dazu gehörenden Bögen und Materialien finden Sie im Downloadmaterial. Dieses Zeichen verweist darauf: . Die Übungen finden Sie im Buch. Sie sind aber zusätzlich noch im Downloadmaterial zum praktischen Herunterladen bereitgestellt. Der Code befindet sich am Ende des Buches.

*Greifswald/Berlin, November 2023*

*Annika Grimm und Nils Altner*

---

# 1 Einführung: Resilienz in der Schule – Aufgabe und Chance

Annika Grimm

Resilienz wird sichtbar, wenn man bei der Bewältigung von Aufgaben und herausfordernden Situationen auf persönliche Ressourcen zurückgreifen kann, sich widerstandsfähig gegenüber Risikofaktoren und Stressoren zeigt sowie mit negativem Stress umgehen kann. Der lateinische Ursprung des Wortes *resilire* (= zurückspringen, sich wieder aufrichten, abprallen) betont noch das reaktive Element von Resilienz, aber seit einigen Jahren wird zunehmend auch die aktive Seite von Resilienz mit ihren drei Komponenten hervorgehoben:

- Resistenz,
- Regeneration und
- Rekonfiguration.

Allerdings – so selbstverständlich der Begriff *Resilienz* inzwischen in pädagogischen Diskussionen und im Alltag benutzt wird, ist er nicht: Erstmalig tauchte er wahrscheinlich 1977 in einer Arbeit eines amerikanischen Psychologen über Kleinkinder auf (Block 1977). Bekannt wurde er aber durch eine wegweisende Studie aus dem Jahre 1989: Dort stellte die amerikanische Forscherin Emmy Werner in ihrer Untersuchung über Entwicklungsprozesse einer Geburtskohorte der Insel Kauai (Thun-Hohenstein u. a. 2020, S. 8) heraus, wie wichtig zentrale Resilienz- und Schutzfaktoren für eine positive Lebensbewältigung bei Kindern sind. Diese Studie gilt nach wie vor als einer der Grundpfeiler der Resilienzforschung, denn sie fand heraus, dass insbesondere die Kompetenz, mit widrigen Umständen umzugehen, dafür verantwortlich ist, wie Kinder sich entwickeln. Andere Rahmenbedingungen der Umwelt oder der Herkunft spielten im Vergleich zu dieser Kompetenz eine deutlich geringere Rolle. So konnte Werner beobachten, dass sich etwa ein Drittel der beobachteten Kinder trotz großer sozialer und finanzieller Nachteile positiv entwickelten. Diese Kinder nannte sie *resilient*.

Etwa gleichzeitig entwickelte Aaron Antonovsky (1979 u. 1997) das Konzept der *Salutogenese*, einer Theorie über Schlüsselfaktoren für Gesundheit und über Ressourcen gegenüber risikoe erhöhender Gefährdung. Antonovskys Ansätze wurden in unterschiedlichen Konzepten weiterentwickelt, in denen Wechselwirkungen und Wirkmechanismen einzelner Schutzfaktoren im Blickpunkt standen. So wurden beispielsweise biologische bzw. neurobio-